

## Teil B: Individualsportart Turnen an Geräten Fragenkatalog

<p>1) Beschreibe kurz den Unterschied zwischen einer Kür- und einer Pflichtübung!</p> <p>Pflichtübung: Anzahl und Abfolge der Übungsteile sind vorgeschrieben und dürfen nicht geändert werden. Kürübung: Anzahl und Abfolge der Übungsteile stellt der Turner / die Turnerin selbst zusammen</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>2) Nenne sechs sportliche Voraussetzungen, die du für das erfolgreiche Turnen an Geräten brauchst!</p> <p>Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Körperspannung</p>	<p>Punkte 3</p>
--	---------------------

<p>3) Nenne drei Großgeräte und eine dazugehörige Übung!</p> <p>a) Reck: Hüftaufschwung, -umschwung, -unterschwung, b) Kasten (längs/quer): Hocke über den Kasten, c) Schwebebalken: Aufhocken, Pferdchensprung, Ausfallschritt, Grätschwinkelsprung</p>	<p>Punkte 3</p>
--	---------------------

<p>4) Erkläre die Begriffe!</p> <p>Sichern: Bereitstehen, um eingreifen zu können, damit sich der Übende nicht verletzt. Helfen: Aktiver Eingriff durch den Helfer in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird</p>	<p>Punkte 3</p>
---	---------------------

<p>5) Erkläre die folgenden Helfergriffe und gib eine passende Übung dazu an!</p> <p>Klammergriff: Beide Hände greifen aufeinander zu und umfassen dabei z.B bei der Sprunghocke den Oberarm, beim Stützen am Reck den Oberarm.</p> <p>Drehgriff: Zwei Helfer stehen beim Salto rechts und links neben den Übenden. Die Handfläche der Innenarmhand des Helfers zeigt nach oben und greift dann am Oberarm des Übenden zu. Die andere Hand wird hinter den Oberarm gelegt.</p>	<p>Punkte</p> <p>4</p>
--	------------------------

<p>6) Nenne vier Sicherheitsmaßnahmen, durch die man im Gerätturnen Unfälle vermeiden kann!</p> <p>Passende Sportkleidung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schmuck vor dem Sport ablegen oder abkleben</li> <li>- keinen Kaugummi kauen</li> <li>- disziplinierter Geräteaufbau und -abbau</li> <li>- Kontrolle der Sportgeräte durch die Lehrkraft</li> </ul>	<p>Punkte</p> <p>4</p>
--	------------------------

<p>7) Rotationen sind die häufigsten Bewegungen turnerischer Elemente. Nenne ein Beispiel für:</p> <p>a) Rotation um feste Achse: Hüftumschwung beim Reck</p> <p>b) Rotation eines frei beweglichen Körpers: Salto, Handstützüberschlag</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>8) Nenne vier Grundregeln für das Helfen und Sichern!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Der Helfer muss so nah wie möglich am Übenden stehen.</li> <li>2. Er muss so lange helfen oder sichern, bis die Übung sicher abgeschlossen ist.</li> <li>3. Der Übende muss immer das Gefühl haben, sich auf den Helfer oder Sichernden verlassen zu können.</li> <li>4. Er soll nur so viel helfen, wie zum Gelingen der Übung notwendig ist.</li> <li>5. Er muss die anzuwendenden Helfergriffe sicher beherrschen.</li> <li>6. Er soll den Übenden nicht behindern.</li> </ol>	<p>Punkte</p> <p>4</p>
--	------------------------

<p>9) Warum ist das Mitfahren auf dem Mattenwagen so gefährlich? Nenne zwei Gründe!</p> <p>Instabilität unkontrollierte Bewegung Kollisionsgefahr</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>10) Nenne 2 Variationen des Rades am Boden!</p> <p>Radwende Rad einhändiges Rad</p>	<p>Punkte 1</p>
--	---------------------

<p>11) Nenne zwei verschiedene Griffarten am Reck oder am Stufenbarren und erkläre sie!</p> <p>Ristgriff: Beide Hände greifen von oben, Daumen befinden sich unter der Stange / dem Holm. Kammgriff: Beide Hände greifen von unten, Daumen zeigen zum Gesicht des Turners.</p>	<p>Punkte 4</p>
--	---------------------

<p>12) Nenne zwei Aufgänge und zwei Abgänge am Reck!</p> <p>Aufgänge: Sprung in den Stütz, Hüftaufschwung, Knieaufschwung, Kippaufschwung Abgänge: Hüftabschwung, Unterschwung, Hockwende, Hohe Wende</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>13) Beschreibe die beiden Abgänge Kehre und Wende.</p> <p>Kehre: Abgang durch Schwung nach vorn über einen Holm in den Stand neben das Gerät.</p> <p>Wende: Abgang durch Schwung nach hinten über einen Holm zum Stand neben das Gerät</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>14) Drei Hauptfehler beim Handstand sind:</p> <p><input type="radio"/> Arme sind gestreckt</p> <p><input checked="" type="radio"/> Zu geringes Schwungholen</p> <p><input checked="" type="radio"/> Arme sind gebeugt</p> <p><input checked="" type="radio"/> Kopf wird in den Nacken gelegt</p> <p><input type="radio"/> Die Beine sind im Handstand in der Senkrechten</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
---	------------------------

<p>15) Stelle eine mindestens 4-teilige Bodenkür zusammen!</p> <p>Aufschwung in den Handstand, abrollen, Rad, 1/2 Drehung, Rolle vorwärts</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>16) Nenne die Bewegungsphasen bei den Stützsprüngen!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anlauf</li> <li>2. Absprung</li> <li>3. erste Flugphase</li> <li>4. Stützphase</li> <li>5. zweite Flugphase</li> <li>6. Landung</li> </ol>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

17) Nenne zwei Absprunghilfen beim Sprung!  Reutherbrett, Minitrampolin	Punkte 1
---	-------------

18) Welche zwei Bewegungsrichtungen sind auf dem Schwebebalken möglich?  vorwärts, rückwärts, seitwärts	Punkte 1
---	-------------

19) Nenne drei gymnastische Elemente auf den Balanciergeräten!  gehen, federn, hüpfen, springen, balancieren, halten	Punkte 3
--	-------------

20) Welchen Griff verwendest du beim Hüftaufschwung am Reck?  <input type="radio"/> Kammgriff <input checked="" type="radio"/> Ristgriff	Punkte 1
---	-------------

<p>21) Nenne zwei Abgänge beim Barren!</p> <p>Mögliche Antworten:  Rückschwung  Hockwende  Kehre  Wendekehre  Hohe Wende</p>	Punkte 2
--	-------------

<p>22) Nenne drei Abgänge vom Schwebebalken!</p> <p>Hocksprung  Grätschwinkelsprung  Radwende</p>	Punkte 3
---	-------------

<p>23) Nenne drei Turnelemente am Barren!</p> <p>Mögliche Antworten:  Vorschwung in den Grätschsitz  Winkelstütz  Kippe in den Stütz  Schwungstemme in den Grätschsitz  Schwingen in den Stütz</p>	Punkte 3
--	-------------

<p>24) Was ist der Unterschied zwischen einem Speed Vault und einem Kong Vault!</p> <p>Beim Speed Vault: schnelles Überwinden von schmalen hüft- bis brusthohen Hindernissen  Kong Vault: Hocke, die das Überwinden langer Hindernisse ermöglicht</p>	Punkte 4
---	-------------

<p>25) Welcher Parkoursprung eignet sich zum schnellen Überwinden von schmalen hüft- bis brusthohen Hindernissen?</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input checked="" type="checkbox"/> Speed Vault</li><li><input type="checkbox"/> Kong Vault</li><li><input type="checkbox"/> Wallrun</li><li><input type="checkbox"/> Dash</li></ul>	<p>Punkte</p> <p>0</p>
--	------------------------

<p>26) Welche der folgenden Disziplinen ist / sind keine offizielle Wettkampfdisziplinen bei Männern?</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input checked="" type="checkbox"/> Schwebebalken</li><li><input type="checkbox"/> Sprung</li><li><input type="checkbox"/> Barren</li><li><input type="checkbox"/> Reck</li><li><input type="checkbox"/> Pauschpferd</li><li><input checked="" type="checkbox"/> Stufenbarren</li></ul>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------